

IDENTIFIKASI KEARIFAN POLA HIDUP SEHAT (WELLNESS) LOKAL MASYARAKAT DESA WISATA NGLANGGERAN SEBAGAI UPAYA ADAPTASI PROTOKOL CLEAN, SAFETY, HEALTHY, AND ENVIRONMENT (CHSE)

Yosephine Elisabeth Pasaribu¹, Lastiani Warih Wulandari^{2,*}
Sekolah Tinggi Pariwisata Ambarrukmo, Yogyakarta, Indonesia^{1,2}
Email: wulan.stipram@gmail.com^{1,*}

ABSTRACT

Postmodern science is frequently insufficient to address problems in the human environment, such as health during a pandemic like the one that exists today. As a result, it is critical to begin seeking a more comprehensive solution to the Covid-19 pandemic, particularly in the tourism business, by applying the CHSE (Clean, Health, Safety and Environment) protocol using traditional local science and knowledge methodologies. This study is part of the Ambarrukmo Tourism Institute (STIPRAM) Yogyakarta student team's community service project, at the Holistic Village Development and Development Program (PHP2D). A descriptive qualitative research approach is used to determine local wellness. The study's findings reveal that some of the community's daily actions reflect the realization and can be incorporated into the CHSE protocol for Tourism Villages.

Keywords: *Wellness; CHSE Protocol; Nglanggeran; Tourism*

PENDAHULUAN

Indonesia menjadi salah satu negara dengan pertumbuhan industri pariwisata yang paling impresif di dunia. Data dari Kementerian Pariwisata menunjukkan bahwa pada tahun 2017 industri pariwisata nasional tumbuh 22%, jauh di atas rata-rata pertumbuhan pariwisata global yang berada di angka 6,4%. Capaian tersebut menempatkan Indonesia sebagai negara dengan pertumbuhan pariwisata tertinggi di ASEAN, dan peringkat ketiga di kawasan Asia, serta kesembilan dalam peringkat dunia. Momentum luar biasa ini harus terhenti akhir 2019 lalu karena

situasi pandemi penyakit yang semakin memburuk. Bahkan, pandemi ini juga melanda dan masuk ke Indonesia di awal tahun 2020 dan menyebabkan industri pariwisata Indonesia mengalami kerugian yang cukup besar yaitu mencapai 20 triliun rupiah.

Coronavirus Disease (Covid-19) merupakan suatu kejadian epidemis serangan virus yang menyebabkan gejala-gejala gangguan pada kesehatan terutama dalam sistem pernafasan yang pada akhirnya berkembang menjadi pandemi. Covid-19 sudah menginveksi lebih dari 1,3 juta masyarakat di Indonesia dengan 36 ribu diantaranya

meninggal dunia. Pandemi Covid-19 jelas membawa banyak sekali dampak mulai dari tingginya mortalitas penduduk, tersendatnya program-program pembangunan nasional, terpuruknya aktivitas ekonomi publik seperti sektor pariwisata. Perubahan yang paling terlihat jelas adalah terjadinya perubahan pola dan juga gaya hidup masyarakat dari berbagai kalangan serta latar belakang.

Perubahan-perubahan yang terjadi dalam pola keseharian masyarakat sampai pada tataran fundamental terjadi bukan hanya karena munculnya kesadaran individual masyarakat pada pola dan gaya hidup baru yang lebih *Clean, Healthy, Safety*, dan *Environtmentalist* (CHSE). Perubahan ini juga didukung oleh kesadaran komunal serta dikuatkan dengan instruksi *governmental* melalui kebijakan-kebijakan publik yang bersifat mengikat dan memaksa dalam bentuk peraturan perundang-undangan. Penerapan-penerapan aturan seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Jawa-Bali, dan terbaru PPKM skala mikro menjadi upaya pemerintah untuk mengendalikan pandemi. Upaya penerapan program CHSE dilakukan di sektor-sektor ekonomi publik terutama kegiatan ekonomi yang bersifat mengumpulkan orang secara masal yang menjadi ciri khas aktivitas pariwisata. Kampanye protokol kesehatan dengan jargon 3M (memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak) terus digaungkan oleh pemerintah dengan melibatkan aparat penegak hukum

dengan disertai denda/hukuman/sanksi bagi para pelanggar protokol tersebut. Upaya tersebut dianggap sebagai cara yang paling efektif oleh para pakar kesehatan untuk mengendalikan pandemi di Indonesia. Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa cara-cara tersebut masih belum mampu mengendalikan pandemi meskipun telah berselang selama satu tahun semenjak Covid-19 mulai menginfeksi masyarakat di Indonesia.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menyebabkan perubahan-perubahan baik dalam pola kehidupan manusia sehari-hari maupun perubahan iklim dari lingkungan. Perubahan iklim menyebabkan perubahan mikro organisme secara genetik dan menyebabkan terjadinya mutasi genetik yang pada akhirnya melahirkan suatu mikroorganisme penyakit jenis baru seperti Covid-19. Pengetahuan-pengetahuan *postmodern* ternyata belum mampu mengendalikan virus penyakit jenis baru ini yang merupakan efek samping dari perkembangan ilmu pengetahuan itu sendiri. Salah satu ilmuwan terkemuka yaitu Albert Einstein pernah menyatakan bahwa kita tidak bisa memecahkan suatu permasalahan dengan cara yang sama dengan saat kita menciptakan permasalahan tersebut. Oleh karena itu, menjadi suatu hal yang sangat diperlukan untuk mulai mencari solusi yang lebih komprehensif atas pandemi Covid-19 khususnya di industri pariwisata dengan penerapan protokol CHSE melalui pendekatan keilmuan dan pengetahuan lokal tradisional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat dalam Program Holistik Pengembangan dan Pembinaan Desa (PHP2D) tim mahasiswa Sekolah Tinggi Pariwisata Ambarrukmo (STIPRAM) Yogyakarta. Identifikasi *wellness* lokal dilakukan dengan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif.

Penelitian ini dilakukan di Desa Wisata Nglanggeran, Kecamatan Patuk, Kabupaten Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta. Desa Wisata Nglanggeran dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa objek wisata ini menjadi salah objek berbasis alam berskala nasional. Kondisi tersebut menuntut Desa Wisata Nglanggeran segera beradaptasi dengan kondisi pandemi agar kegiatan wisata bisa kembali diselenggarakan sehingga aktivitas ekonomi masyarakat kembali menggeliat seperti sebelumnya.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang menggunakan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif bertujuan mendapatkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Moleong, 2002) dengan mengamati orang dalam lingkungan, berinteraksi dengan mereka dan menafsirkan pendapat mereka tentang dunia sekitar (Nasution, 2003), untuk mendiskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individu maupun kelompok (Sukmadinata, 2005). Penelitian kualitatif berusaha memperoleh gambaran seutuhnya tentang suatu hal

menurut pandangan manusia yang diteliti yang berhubungan dengan ide, persepsi, pendapat atau kepercayaan orang yang diteliti dan semuanya tidak dapat diukur dengan angka.

Teknik Pengumpulan Data

Secara umum ada empat macam teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan gabungan (Sugiyono, 2012). Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis unsur-unsur yang tampak dalam suatu objek penelitian. Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara menanyakan sesuatu kepada seseorang yang menjadi informan dengan bercakap-cakap secara tatap muka. Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mencari bukti-bukti dari sumber nonmanusia terkait dengan objek yang diteliti (Afifuddin dan Saebani, 2012) yang berupa tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono, 2012). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara terstruktur. Penentuan sampel dilakukan secara *purposive* dengan beberapa pertimbangan seperti usia, peran dalam pengelolaan wisata, lama tinggal di lokasi, serta tingkat kepercayaan oleh masyarakat.

Teknik Verifikasi Data

Data yang telah diperoleh kemudian diverifikasi dengan teknik triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai teknik menguji kredibilitas data dari sumber data yang telah ada yang meliputi data hasil wawancara, survei

lapangan, dan dokumen-dokumen pendukung yang ada (Sugiyono, 2012). Validasi data diuji dengan mengumpulkan data sejenis dari sumber yang berbeda sehingga kebenaran data yang diperoleh bisa diuji antara yang satu dengan yang lainnya (Harianti, 2007).

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *interactive model* yang mengklasifikasi analisis data dalam tiga langkah, yaitu:

1. Reduksi data (*Data Reduction*)

Reduksi data yaitu suatu proses pemilahan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.

2. Penyajian data (*Display Data*)

Data ini tersusun sedemikian rupa sehingga memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Adapun bentuk yang lazim digunakan pada data kualitatif terdahulu adalah dalam bentuk teks naratif.

3. Penarikan Kesimpulan

Dalam penelitian ini akan diungkap mengenai makna dari data yang dikumpulkan. Dari data tersebut akan diperoleh kesimpulan yang tentatif, kabur, kaku dan meragukan, sehingga kesimpulan tersebut perlu diverifikasi. Kegiatan verifikasi dilakukan dengan melihat kembali reduksi data maupun display data sehingga kesimpulan yang diambil tidak menyimpang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Masyarakat Desa Nglanggeran

Desa Nglanggeran merupakan salah satu desa yang berada di wilayah Kecamatan Patuk, Kabupaten Gunungkidul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Lokasi Desa Nglanggeran berada sejauh 23 Km dari pusat Yogyakarta atau 22 Km dari pusat Kabupaten Gunungkidul. Wilayah Desa Nglanggeran termasuk bagian dari Zona Batur Agung yang merupakan pegunungan blok patahan yang tersusun oleh batuan sedimen vulkanik berumur Miosen Tengah. Desa Nglanggeran terletak pada posisi zona 200–800 mdpl, dengan kemiringan lereng rata-rata 200–350. Suhu lingkungan rata-rata di Desa Nglanggeran adalah 27,7 °C, dengan suhu maksimum berkisar pada suhu 32,18 °C dan suhu minimum berkisar 23,25 °C. Formasi tanah Desa Nglanggeran terdiri dari batuan beku lava andesit, batu pasir vulkanik, breksi batu apung, serpih, serta breksi vulkanik andesit.

Masyarakat Desa Nglanggeran adalah masyarakat yang sangat erat memegang kepercayaan baik dari sisi budaya maupun agama. Hal tersebut dibuktikan dengan masih terpeliharanya berbagai macam ritual-ritual budaya seperti *Nyadran*, *Kenduri*, kirab budaya, dll. Kreasi budaya dalam bentuk kesenian musik, serta tari, juga masih terpelihara di Desa Nglanggeran. Namun demikian, perubahan zaman turut membawa perubahan pola sikap dan keseharian masyarakat. Beberapa pola dan sikap hidup peninggalan nenek moyang perlahan sudah mulai

ditinggalkan oleh generasi sekarang. Pola kehidupan bersih dan sehat khas masyarakat zaman dahulu sudah mulai digantikan oleh pola dan sikap serta sarana zaman kekinian. Beberapa aktivitas yang mencerminkan pola hidup bersih dan sehat seperti menyediakan kendi cuci tangan dan kaki di depan rumah pun sudah mulai hilang. Budaya meminum jamu ramuan tradisional juga sudah mulai ditinggalkan. Penggunaan antiseptik dari bahan-bahan herbal lokal yang dulu marak digunakan oleh masyarakat tradisional sudah tidak lagi bisa dijumpai di Desa Nglanggeran.

Desa Nglanggeran sudah mulai bertransformasi menjadi desa untuk menerima kunjungan wisata. Saat masa pandemi seperti sekarang ini, para pengelola kegiatan wisata dituntut untuk menyesuaikan aktivitas wisatanya dengan protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran atau penularan pandemi. Penerapan protokol kesehatan ini juga menciptakan beberapa gangguan atau hambatan pada aktivitas wisata yang membuat wisatawan tidak lagi bisa merasa lepas saat berwisata. Hal tersebut membuat kepuasan wisatawan saat berwisata harus menjadi taruhan. Oleh karena itu, upaya penerapan protokol kesehatan dengan tidak menimbulkan gangguan yang berarti bagi kepuasan wisatawan menjadi hal yang perlu diupayakan.

Desa Nglanggeran merupakan salah satu desa yang tetap memegang teguh identitas kebudayaan dan kearifan leluhurnya. Komitmen tersebut salah satunya ditunjukkan dengan slogan "Nglanggeran Berbudaya" sebagai motto atau tema desa. "Nglanggeran

Berbudaya" sengaja dijadikan sebagai tema sebagai representasi dari masyarakat Desa Nglanggeran yang masih menjaga budaya baik yang termanifestasi dalam bentuk adat seperti *Kenduri, Wiwitan, Tingalan*, maupun budaya dalam bentuk kesenian *Jathilan, Reog, Gejog Lesung*, dll. Selain itu, Desa Nglanggeran juga masih menjaga pola kehidupan keseharian tradisional yang mencerminkan pola-pola hidup sehat dan selaras dengan alam seperti menyediakan kendi cuci tangan untuk tamu di teras rumah, memelihara pantangan-pantangan terkait dengan aktivitas yang merusak lingkungan, dan juga beberapa aktivitas lain yang sangat relevan dengan kampanye program CHSE dari pemerintah.

Asal-Usul Sejarah Desa Nglanggeran

Sejarah Desa Nglanggeran tidak bisa dilepaskan dari mitologi sejarah Gunung Api Purba yang berada di kawasan Baturagung yang tersusun dari bebatuan dan membentang sepanjang 800 meter. Gunung Api Purba tersebut dinamakan Gunung Api Purba Nglanggeran. Kata "Nglanggeran" berasal dari bahasa Jawa "*nglanggar*" yang berarti "melanggar". Masyarakat setempat meyakini sebuah kisah yang menjadi asal muasal dari penamaan gunung tersebut. Pada ratusan tahun lalu, warga desa sekitar menggelar pagelaran wayang sebagai wujud rasa syukur atas melimpahnya hasil panen di desa tersebut. Saat berlangsungnya pagelaran wayang, beberapa warga memainkan wayang dengan sembarangan sehingga pada akhirnya wayang tersebut rusak. Sang dalang yang mengetahui perbuatan

tersebut menjadi marah dan pada akhirnya warga tersebut dikutuk menjadi sosok wayang dan dibuang ke kawasan Bukit Nglanggeran. Gunung Api Purba Nglanggeran juga disebut sebagai Gunung Wayang karena memiliki bentuk yang menyerupai tokoh-tokoh pewayangan.

Gunung Api Purba Nglanggeran terdiri dari 5 gunung yang memiliki nilai sejarah, yaitu Gunung Kelir, Gunung Gedhe, Gunung Bongos, Gunung Blencong, dan Gunung Buchu. Gunung Kelir yang berbentuk menyerupai kelir dipercayai oleh warga sebagai tempat tinggal Kyai Ongko Wijoyo beserta Punokawan (Semar, Gareng, Petruk dan Bagong). Gunung Blencong yang berbentuk mirip dengan blencong atau lampu penerangan pada jaman dahulu dianggap sebagai penerang area Gunung Api Purba. Gunung Bongos yang berwarna hitam seperti arang dipercayai oleh warga sebagai tempat meletakkan blencong oleh Kyai Ongko Wijoyo. Gunung Buchu yang berbentuk lancip dipercaya berasal dari puncak Gunung Merapi yang dibawa dengan cara (dalam istilah jawa) di pikul oleh Punokawan menuju Desa Kemadang dan menjadi sumber mata air.

Masyarakat setempat masih menganggap bahwa asal-usul nama desa menjadi salah satu penunjang kenyamanan hidup masyarakat dalam bentuk keamanan lingkungan. Masyarakat mempercayai bahwa istilah “melanggar” dalam asal-usul sejarah desa memiliki makna yang sangat luas. Pemaknaan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kejadian sejarah mitologis, tetapi juga melekat dengan

keseharian masyarakat dan terus hadir dalam perjalanan kehidupan masyarakat secara turun-temurun. Masyarakat meyakini bahwa setiap perbuatan yang melanggar hukum yang terjadi di Desa Nglanggeran maka pelaku pelanggaran tersebut tidak akan bisa keluar dari wilayah desa dan pasti akan tertangkap. Seperti beberapa kasus pencurian yang pelakunya selalu bisa ditangkap oleh warga. Hal tersebut membuat Desa Nglanggeran menjadi lebih aman dari tindakan pencurian meskipun kasus-kasus pencurian sedang marak terjadi di desa-desa sekitar. Keamanan lingkungan menjadi salah satu aspek terpenting bagi keberlangsungan perjalanan dan aktivitas wisata (Wirajuna dan Supriadi, 2017).

Kendi Cuci Tangan dan Cuci Kaki di Depan Rumah

Kebiasaan mencuci tangan dan kaki sebelum memasuki rumah merupakan salah satu tradisi masyarakat Jawa termasuk masyarakat Desa Nglanggeran yang sudah ada sejak dahulu. Kendi atau gentong dengan lubang pancuran air yang terbuat dari tanah liat diisi dengan air bersih dan diletakkan di depan rumah. Kendi tersebut digunakan untuk membasuh tangan, kaki, dan wajah sebelum memasuki rumah. Selain itu, biasanya juga digunakan oleh kaum muslim untuk bersuci atau wudhu sebelum menjalankan ibadah sholat.

Mayoritas masyarakat Desa Nglanggeran pada zaman dahulu berprofesi sebagai petani. Masyarakat melakukan kegiatan seperti bertani, berkebun, berternak tanpa menggunakan

alas kaki. Hal tersebut menjadi salah satu alasan masyarakat mulai membiasakan diri untuk memncuci tangan, kaki, dan wajah mereka sebelum memasuki rumah. Selain itu, mencuci tangan, kaki, dan wajah dipercayai oleh masyarakat zaman dahulu sebagai salah satu cara untuk menghilangkan *sawan* dan *sesangkrah* yang dipercaya banyak berada di lokasi lahan garapan warga.

Terdapat beberapa filosofi luhur yang patut untuk kita aplikasikan ke dalam kehidupan dari kebiasaan masyarakat Jawa untuk mencuci tangan dan kaki dengan kendi di depan rumah. Pertama, kita diajarkan untuk selalu bersuci atau membersihkan diri sebelum memasuki rumah. Kedua, kita diajarkan untuk mampu menggunakan kekayaan alam dengan bijaksana dalam kebiasaan ini kita dituntut untuk dapat menggunakan air sebijak mungkin mengingat jumlah air yang terbatas di dalam kendi. Ketiga, kita juga diajarkan untuk ikhlas dan berbagi kepada orang yang membutuhkan. Penempatan kendi air di depan rumah bertujuan agar air tersebut tidak hanya digunakan oleh pemilik rumah tetapi juga dapat digunakan oleh orang lain yang membutuhkan air bersih. Kendi juga seringkali diisi dengan air minum yang diperuntukkan bagi orang lain yang lewat atau musafir untuk mengurangi rasa haus mereka, dan menjadi wujud ekspresi keramahan masyarakat di Jawa (Adhyatman, 1987; Winata, 2019)

Kunyit Sebagai Antiseptik Alami

Curcuma Domestica Val atau biasa disebut kunyit merupakan salah satu rempah-rempah yang berasal dari

wilayah Asia Tenggara. Kunyit sendiri tidak hanya bermanfaat sebagai bumbu pelengkap masakan tetapi juga sebagai salah satu bahan yang digunakan untuk pengobatan tradisional sejak jaman dahulu. Selain itu juga digunakan untuk membuat jamu atau campuran produk kecantikan.

Masyarakat Desa Nglanggeran zaman dahulu seringkali memanfaatkan kunyit sebagai antiseptik alami. Kunyit banyak dimanfaatkan untuk media pengobatan seperti gatal-gatal dan menurunkan demam. Selain itu, masyarakat Desa Nglanggeran juga memanfaatkan kunyit sebagai obat penyembuh luka luar karena kunyit dipercaya mampu menghentikan laju pendarahan serta menghambat kuman penyebab infeksi. Pemanfaatan kunyit sebagai media pengobatan dilakukan dengan cara dihaluskan kemudian dioleskan pada luka atau dengan diambil sarinya sebagai obat cair.

Pada aktivitas pengobatan tradisional, kunyit digunakan sebagai antiinflamasi, antiseptik, antiiritasi, anoreksia, luka diabetik, serta gangguan hati. Ekstrak kunyit juga terbukti ampuh sebagai obat antialergi. Selain itu, kunyit juga mempunyai manfaat antibakteri sehingga bisa digunakan sebagai terapi dalam penyembuhan luka (Wientarsih dkk, 2012). Tanaman kunyit merupakan tanaman herba perenial dan mempunyai rizoma (rimpang/umbi) yang masuk dalam keluarga jahe. Kunyit merupakan tanaman asli Asia sehingga banyak ditemukan di Indonesia dan sudah sejak lama digunakan sebagai bahan makanan serta pengobatan (Suprihatin dkk, 2020). Kunyit dianggap sebagai bahan

antimikroba karena mengandung alkaloid, flavonoid, saponi, tannin, dan juga triterpenoid (Setiawan dkk, 2019). Penggunaan kunyit sebagai antiseptik sudah dilakukan oleh masyarakat jaman tradisional seperti pemberian kunyit pada alat yang digunakan untuk memotong pusar bayi pada jaman dahulu (Budiono, 1994).

Bersih Diri Setelah Takziah

Salah satu aktivitas masyarakat Desa Nglanggeran yang mencerminkan reaksi antisipatif dan merupakan bentuk sikap kehati-hatian masyarakat serta menjadi wujud pengetahuan tradisional yang relevan dengan pengetahuan modern adalah bersih diri dengan air mengalir setelah mengantar jenazah ke makam untuk dikuburkan. Secara sederhana, masyarakat hanya memaknai proses aktivitas tersebut sebagai bagian dari kepercayaan metafisik yang bersifat turun temurun. Tujuan dari bersih diri tersebut adalah untuk menghindarkan diri dari terkena gangguan makhluk yang tidak kasat mata yang dalam istilah lokal disebut “*sawan*”. Proses bersih diri dilakukan dengan beberapa varian ragam cara yang berbeda mulai dari bersih diri dengan prosesi yang paling sederhana seperti dengan mencuci muka, atau dengan berwudhu untuk prosesi yang lebih lengkap. Selain itu, ada juga ritual yang paling lengkap adalah dengan mandi seluruh badan.

Kebiasaan masyarakat Desa Nglanggeran tersebut merupakan wujud bahwa pengetahuan-pengetahuan tradisional dalam segala keterbatasan yang ada ternyata masih relevan apabila dikaji dalam sudut pandang ilmu

pengetahuan modern. Dalam kajian ilmu pengetahuan modern, meninggalnya seseorang disebabkan oleh suatu virus atau mikroorganisme penyakit yang sangat mungkin bisa menular kepada setiap warga yang datang untuk memberikan penghormatan terakhir (takziah). Upaya pencegahan atas penularan virus atau mikroorganisme penyakit tersebut adalah dengan bersih diri seperti mencuci tangan dan beberapa anggota badan lain, atau secara lebih lengkap mandi seluruh badan. Dengan aktivitas tersebut diharapkan badan menjadi terbebas dari penularan virus atau mikroorganisme penyakit. Kearifan lokal masyarakat tradisional di Indonesia memiliki peran yang penting dalam upaya mitigasi bencana seperti pandemi penyakit menular sebagai alternatif dalam mencegah ataupun dalam penanganan pasca bencana (Purba dkk, 2021).

Ritual Pengobatan Tradisional (*Suwuk*)

Masyarakat di Desa Nglanggeran hingga saat ini masih menggunakan salah satu metode pengobatan tradisional yaitu *suwuk*. Tradisi *suwuk* merupakan salah satu tradisi dan adat yang dipercayai oleh masyarakat Jawa sebagai alternatif pengobatan dan sudah dilakukan sejak zaman dahulu. *Suwuk* adalah metode pengobatan tradisional yang telah diberi bacaan doa-doa atau mantera dari ahli spiritual yang biasanya menggunakan media air maupun ramuan dari tumbuh-tumbuhan. Istilah *suwuk* sendiri lebih populer di kalangan dunia pesantren Jawa atau tradisi masyarakat Jawa untuk urusan yang bersifat sakral.

Suwuk digunakan untuk maksud tertentu dengan perantara doa yang ditujukan kepada Tuhan (Murtanti, 2020).

Pengobatan dengan metode *suwuk* ini biasanya dilakukan oleh *sesepuh* desa. Pada tahap awal pengobatan, *sesepuh* akan memeriksa dan mendeteksi penyakit pasien melalui pijatan yang dilakukan di kaki atau tangan. Selain itu, juga digali aktivitas serta tempat-tempat yang dikunjungi oleh si pasien dalam beberapa waktu terakhir. Setelah itu, dukun juga menggunakan benda-benda pusaka dan melakukan komunikasi batin unsur metafisik yang dianggap sebagai penunggu di desa tempat si pasien menetap. Selanjutnya akan dibacakan rapalan mantra, berupa doa-doa baik dalam bahasa Jawa atau bahasa Arab dengan menggunakan media segelas air putih atau ramuan herbal. Selanjutnya, pasien diminta untuk meminum air atau ramuan tersebut. Pada beberapa kasus, teknik pengobatannya juga menggunakan air atau ramuan untuk diusapkan ke bagian tubuh pasien yang sakit.

Pengobatan *suwuk* sendiri tidak hanya digunakan untuk mengobati penyakit-penyakit yang disebabkan oleh sistem medis naturalistik tetapi juga dapat dilakukan untuk menyapih (bayi yang berhenti menyusui) bahkan untuk mengobati penyakit yang disebabkan oleh makhluk supranatural (mahluk ghaib/roh) seperti santet. Budaya dan pandangan-pandangan tentang spiritualitas menawarkan kekuatan yang potensial dalam konteks mencapai tujuan serta menjawab tantangan-tantangan

dalam pembangunan berkelanjutan (Witt, 2011).

Jamu Daun Pepaya

Jamu adalah obat tradisional berupa olahan bahan tanaman yang secara turun temurun digunakan sejak jaman dahulu. Masyarakat Desa Nglanggeran masih mempercayai bahwa mengonsumsi jamu dapat menyehatkan dan menguatkan imunitas tubuh. Salah satu jenis jamu yang masih banyak dikonsumsi yaitu jamu daun pepaya. Jamu daun pepaya menjadi konsumsi sehari-hari warga terutama pada pagi hari. Masyarakat percaya bahwa konsumsi jamu daun pepaya bisa meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Masyarakat merasa dengan mengonsumsi jamu daun pepaya, badan menjadi lebih bugar untuk melakukan aktivitas pekerjaan sehari-hari yang mayoritas merupakan pekerjaan fisik seperti bertani dan berladang.

Daun pepaya tidak hanya dikonsumsi sebagai menu masakan tetapi juga dapat diolah sebagai minuman jamu. Meski terasa pahit, daun pepaya memiliki kandungan yang bermanfaat bagi tubuh manusia. Tanaman ini memiliki kandungan kimia yaitu alkaloid, saponin dan flavonoid pada daun, akar dan kulit batangnya, polifenol pada daun dan akarnya, serta mengandung saponin pada bijinya. Daun pepaya mempunyai efek analgetik karena pada zaman dahulu digunakan untuk pereda nyeri pada saat haid. Zat yang mempunyai aktivitas analgetik pada kandungan daun pepaya adalah flavonoid dan alkaloid karpain. Daun pepaya memiliki enzim yang tubuh,

seperti *chymopapain* dan *papain* yang dapat mengobati masalah gangguan pencernaan. Sifat antiinflamasi yang dimiliki daun pepaya dapat meredakan peradangan internal ataupun eksternal seperti ruam kulit dan nyeri sendi. Antioksidan yang terkandung di dalamnya dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. (Meisyayati dkk, 2017).

Membersihkan Tubuh dengan Batu

Masyarakat Desa Nglanggeran zaman dahulu banyak yang menyelenggarakan aktivitas bersih diri seperti mandi di sungai ataupun sendang. Masyarakat banyak menggunakan batu sebagai alat untuk menggosok kulit sebagai pengganti sabun. Penggunaan alat bantu berupa batu disebabkan karena pada zaman dahulu masyarakat masih belum mengenal sabun sebagai peralatan untuk menunjang kebutuhan mandi. Meskipun saat sekarang ini, hampir semua masyarakat sudah mengenal sabun untuk membersihkan tubuh saat mandi, namun masih cukup banyak masyarakat Desa Nglanggeran khususnya masyarakat yang berusia lanjut dan masih mempertahankan kebiasaan menggosok tubuh dengan batu.

Kebiasaan menggosok tubuh dengan batu menjadi hal yang sangat susah dipisahkan dari bagian masyarakat Desa Nglanggeran terutama kalangan masyarakat usia tua. Hal tersebut dikarenakan masyarakat merasa dengan menggosok tubuh menggunakan batu, tubuh terasa menjadi lebih bugar dan kulit terasa lebih ringan. Menggosok tubuh menggunakan batu saat mandi

berfungsi untuk membuka pori-pori dan mengangkat sel-sel kulit mati. Bahkan, sebagian masyarakat menganggap menggosok tubuh dengan batu bisa membantu meringankan efek pegal-pegal akibat seharian bekerja di area pertanian. Membersihkan tubuh dengan menggosok menggunakan batu apung sangat bermanfaat bagi kesehatan kulit karena dapat membantu proses eksofiliasi atau pengangkatan kulit mati (Hafidha, 2020).

KESIMPULAN

Desan Nglanggeran yang berlokasi di wilayah Kecamatan Patuk, Kabupaten Gunung Kidul, D.I. Yogyakarta merupakan desa yang masih memegang beberapa kearifan pola hidup sehat (*wellness*) dalam kehidupan keseharian masyarakatnya. Pola-pola kearifan *wellness* masyarakat ini mencerminkan perwujudan dan dapat diadaptasi kedalam penerapan protokol CHSE untuk Desa Wisata.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin dan B. A. Saebani. 2012. Metode Penelitian Kualitatif. Pustaka Setia, Bandung.
- Budiono, B. 1994. Kunyit ternyata dapat menawarkan racun pada hati yang diberi CCI4. Berita Kedokteran Masyarakat; 10 (1): 7 – 13.
- Hafidha, S. I. 2020. 5 Cara Aman Gosok Badan dengan Batu Apung saat Mandi, Bantu Eksofiliasi Kulit. [https://hot.liputan6.com/read/4396008/5-cara-aman-gosok-badan-dengan-batu-apung-saat-mandi-](https://hot.liputan6.com/read/4396008/5-cara-aman-gosok-badan-dengan-batu-apung-saat-mandi)

- [bantu-eksfoliiasi-kulit](#) (diakses 27 Agustus 2021).
- Harianti, D. 2007. Model Pembelajaran Terpadu IPS. Depdiknas, Jakarta.
- Meisyayati, S., J. Immanuel, dan D. Darwis. 2017. Efek analgetik kombinasi ekstrak daun pepaya (*carica papaya* l) dan ekstrak daun asam jawa (*tamarindusindical*) pada mencit putih jantan. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*; 2 (1): 63 – 70.
- Moleong, L. J. 2005. Metode Penelitian Kualitatif. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Murtanti, S. P. 2020. Relefansi ajaran tasawuf dengan suwuk tradisional Bobok Jowo sebagai terapi penyembuhan skizofrenia di Pondok Pesantren Darul Kailani Adhiya' Ullami' Tawangharjo Grobogan. Skripsi. IAIN Kudus.
- Nasution. 2003. Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif. Tarsito, Bandung.
- Purba, N., N. Afningsih, Mukidi, dan S. R. Hayati. 2021. Kearifan lokal Tunjuk Ajar sebagai karakter taat hukum pencegahan Covid-19 untuk hidup sehat di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Begadai. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian*; 4 (1): 229 – 236.
- Setiawan, A. A., E. Sunariyanti, dan A. Gustiningtyas. 2019. Formula sediaan gel antiseptic ekstrak etanol 96% rimpang kunyit putih. *Jurnal Farmagazine*; 6 (1): 29 – 37.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Metode Penelitian dan Pengembangan). Alfabeta, Bandung.
- Sukmadinata, N. S. 2005. Metode Penelitian Pendidikan. Remaja Rosda Karya, Bandung.
- Suprihatin, T., S. Rahayu, M. Rifa'I, dan S. Widyarti. 2020. Senyawa pada serbuk rimpang kunyit yang berpotensi sebagai antioksidan. *Buletin Anatomi dan Fisiologi*; 5 (1): 35 – 42.
- Wientarsih, I., W. Winarsih, dan L. N. Sutardi. 2012. Aktivitas penyembuhan luka oleh gel fraksi etil asetat rimpang kunyit pada mencit hiperglikemik. *Jurnal Veteriner*; 13 (3): 251 – 256.
- Winata, G. 2019. Kendi Indonesia: bentuk dan tradisi. *Jurnal Sosioteknologi*, 18 (1): 528 – 542.
- Wirajuna B. dan B. Supriadi. 2017. Peranan kelompok sadar wisata untuk meningkatkan keamanan wisatawan: studi kasus di Jerowaru Nusa Tenggara Barat. *Pesona*; 2 (2): 1 – 15.
- Witt, A. H. 2011. The rising culture and worldview of contemporary spirituality: A sociological study of potentials and pitfalls for sustainable development. *Ecological Economics*, vol 70: 1057 – 1065.